

<<2005美国膳食指南>>

图书基本信息

## <<2005美国膳食指南>>

### 内容概要

本书是1980年起每5年修订一次，最新的修订版《2005年美国膳食指南》于2005年1月由美国卫生与公共服务部、美国农业部联合发布。

《美国膳食指南》依据的是最新的科学证据以及对国民健康状况的调查，其提出的建议和推荐考虑了各种人群，包括性别，种族、年龄以及其他特殊的群体。

因此，具有毋庸置疑的科学性、权威性、适应性。

为了我国读者的方便，我们将英文版中采用的英制计量单位都换算成了公制单位，或者在英制单位之后标注了公制单位。

另外，我们将美国卫生与公共服务部和美国农业部依据《2005年美国膳食指南》制订的《找到让自己更健康的方法》也收在了本书中。

<<2005美国膳食指南>>

书籍目录

部长的话致谢概要第1章 《美国膳食指南》的背景和目标第2章 不超过热量所需的充足营养第3章 体重控制第4章 体育活动第5章 鼓励摄入的食物第6章 脂肪第7章 碳水化合物第8章 钠和钾第9章 酒精饮料第10章 食品安全附录A 饮食方案 附录A-1 1600、2000、2600以及3100卡热量标准下预防高血压的饮食方法 附录A-2 美国农业部食物指导 附录A-3 美国农业部食物指导中的可自由摄取热量附录B 一些营养元素的食物来源 附录B-1 钾的食物来源 附录B-2 维生素E的食物来源 附录B-3 铁的食物来源 附录B-4 钙的非乳制品食物来源 附录B-5 钙的食物来源 附录B-6 维生素A的食物来源 附录B-7 镁的食物来源 附录B-8 膳食纤维的食物来源 附录B-9 维生素C的食物来源附录C 术语词汇表附录D 缩写词找到让自己更健康的方法

<<2005美国膳食指南>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>